

Jaunimo problemos ir jų įveika

Paauglių priklausomybė nuo socialinių tinklų internetinėje erdvėje

Tomas BACYS

Vytauto Didžiojo universitetas
K. Donelaičio g. 58 LT-44248 Kaunas
Tel. (8 37) 32 78 20
El. paštas: Tomas.Bacys@fc.vdu.lt

Socialiniai tinklai – greitai populiarėjanti informacijos sklaidos priemonė. Pastebima, kad socialiniai tinklai paaugliams yra traukos vieta. Dažnas ir ilgas paauglių prisijungimas prie socialinių tinklų skatina priklausomybę. Tyrimo tikslas – atskleisti paauglių priklausomumą nuo socialinių tinklų, naudojimosi jais ir elgesio ypatumus. Atliekant tyrimą naudotas kiekybinis aprašomasis metodas, anketinė apklausa raštu. Atliekant tyrimą atskleista, kad paaugliams būdingas priklausomas nuo socialinių tinklų elgesys. Nors daugelis paauglių teigia, kad nėra priklausomi nuo socialinių tinklų, tačiau gana stipriai pasireiškia priklausomas paauglių elgesys nuo jų psichologiniu, socialiniu ir kiek mažiau fiziologiniu požiūriu.

Pagrindinės sąvokos: paaugliai, priklausomybė, socialiniai tinklai internetinėje erdvėje.

Įvadas

Socialiniai tinklai dažnai yra minimi Boyd ir Ellison (2007). Jie socialinius tinklus internetinėje erdvėje apibūdina kaip interaktyvią interneto struktūrą, kurioje žmonės gali susikurti viešus arba pusiau viešus profilius, kuriuos jungia ryšiai, parodomi tam tikro viešumo lygio nustatytais sąrašais. Teigiama, kad socialiniai tinklai palengvina tarpusavio bendravimą, žmonės tampa atviresni ir pasaulis neatrodo toks didelis. Dažnai pažymima, kad socialiniai tinklai yra susitelkimo ir nuomonės išsakymo vieta. Nurodomos pagrindinės socialinių tinklų internetinėje erdvėje populiarumo priežastys: lengvai prieinami, mažos išlaidos, vartotojas jaučiasi tarsi neribojamas. Deja, socialiniai tinklai gali būti ne tik naudingi, bet ir žalingi. Socialiniais tinklais naudojasi daug įvairių žmonių, kurie gali pasinaudoti jauno žmogaus naivumu ir pakenkti jam. Paaugliai susiduria su patyčiomis socialiniuose tinkluose, kurios skatina paauglį pakelti prieš save ranką. Taip pat yra grėsmė, kad žmogų socialiniuose tinkluose galima įtikinti elgtis netinkamai. Pati didžiausia grėsmė, naudojantis socialiniu tinklu, – priklausomybė nuo jo. Asmuo, priklausomas nuo socialinių tinklų, jaučia nenumaldomą norą prisijungti prie jų, ieško paramos, savo pasakojimais bando sukelti kitų reakciją. Žmogus, neprisijungęs prie socialinio tinklo, jaučiasi irzlus, depresyvus, kamuoja nerimas, pamirštami aplinkiniai, nepaisoma jų nuomonės, skundžiasi galvos, nugaros, sprando skausmais, sutrinka mityba, mažai judama (Bulotaitė, 2009). Reikia pažymėti, kad didelę grėsmę įgyti priklausomybę nuo socialinių tinklų turi paaugliai, nes jie yra linkę skirti daug dėmesio komunikacinėms naujovėms, lengvai keičia tiesioginį bendravimą į virtualų, o tai turi įtakos jų psichinei, fizinei ir socialinei raidai.

Tyrimo naujumas: Moksliniu lygmeniu dar mažai kalbama apie priklausomybę nuo socialinių tinklų, daugiau kalbama apie priklausomybę nuo interneto, kur pažymima, kad iš jos išsivysto priklausomybė nuo socialinio tinklo. Populiarijant socialiniams tinklams, tobulinamas jų turinys, jis darosi patrauklesnis vartotojams. Pastebima, kad paaugliai noriai perkelia bendravimą su draugais į virtualią erdvę, o tai, tikėtina, gali paskatinti priklausomybės nuo socialinių tinklų atsiradimą. Lietuvoje analizės apie socialinių tinklų priklausomybę nerasta, bet užsienio autoriai jau pradeda tai analizuoti: La Barbera, Filipo La Paglia, Rosaria Valsavoia (2009), Andresa Spraggins (2009) ir kiti. Šie mokslininkai apžvelgia labiau psichologinius priklausomybės nuo socialinių tinklų aspektus, o socialinius ir fiziologinius pabrėžia minimaliai.

Šis tyrimas padės geriau pažinti ir suvokti, kas yra priklausomybė, socialinis tinklas, kuo jis patrauklus paaugliams, kaip formuojama priklausomybė nuo jų ir kas lemia psichologinius, socialinius ir fiziologinius aspektus. Bus atskleistas paaugliams būdingas elgesys, priklausomas nuo socialinių tinklų. Gauti rezultatai turėtų būti naudingi specialistams, besidomintiems socialiniais tinklais ir priklausomybe nuo jų.

Tyrimo objektas: Paauglių priklausomas nuo socialinių tinklų elgesys.

Tyrimo tikslas: Atskleisti paauglių, priklausomų nuo socialinių tinklų, vartojimo, elgesio ypatumus.

Tyrimo uždaviniai:

1. Apibūdinti priklausomybę nuo socialinių tinklų kaip socialinę problemą.
2. Atskleisti paauglių priklausomo nuo socialinių tinklų elgesio psichologinius, socialinius ir fiziologinius bruožus.

Tyrimo metodai:

1. Literatūros šaltinių analizė.
2. Anketinė apklausa.

Priklausomybė nuo socialinių tinklų

Terminą „priklausomybė nuo socialinių tinklų“ galima apibūdinti kaip nenusakomą norą naudotis socialiniu tinklu ir praleisti jame laiką. Priklausomybė nuo socialinių tinklų yra psichologinė priklausomybė, ji sukelia psichologinį diskomfortą, dažnai pasireiškiantį elgesio sutrikimais. Ši priklausomybė yra labai panaši į kitas priklausomybės formas (priklausomybės nuo kompiuterio, alkoholio, narkotinių medžiagų, darbo ir kt.)

Atsiradus socialiniam tinklui daugelis žmonių džiaugėsi, kad gali nevaržomai bendrauti su draugais, kolegomis, taip pat užmegzti pažintį su visai nepažįstamais žmonėmis. Dabar socialiniai tinklai pakeitė tiesioginį bendravimą, juose užmezgamos naujos pažintys, palaikomos senos pažintys ir pačiam individui nesuprantant keičiasi bendravimo tradicijos.

Išskiriami asmenys, kurie yra rizikos grupėje, galintys būti priklausomi nuo socialinių tinklų:

- paaugliai;
- studentai;
- vieniši žmonės;
- intravertai.

Tai žmonės, kurie linę į priklausomybę nuo socialinių tinklų, mėgsta bendrauti, trokšta staigaus atlygio ir greito pasitenkinimo dėl aplinkinių atsakymo – mėgstantys technologijas, naujoves.

A. Dembinsko (1989) nuomone, paauglystėje priklausomybė atsiranda gana greitai, nes paauglių organizmas dar nesubrendęs ir neatsparus, o centrinė nervų sistema tik formuojasi. Autorius mano, kad paauglių priklausomybė vystosi 14–18 metų amžiaus tarpsnyje. V. Šakys (2005) pritaria ir teigia, kad internetinė erdvė trikdo paauglių psichiką. Jie ieško savęs naujose erdvėse, testuoja pojūčius, neigia autoritetus. Todėl tikėtina, kad paaugliai, priklausomi nuo socialinių tinklų, gali turėti psichologinių problemų. Pasak Livingstone (2008), paaugliai socialiniuose tinkluose save pristato tokius, kokie jie nori būti, susikuria tokį pasaulį ir bendrauja su tokiais draugais, kurių negali turėti tikrame gyvenime. Socialiniuose tinkluose paaugliai vaidina savarankiškus ir suaugusius, neigia jiems primestus autoritetus, dažnai kopijuoja suaugusius. Prisijungę prie socialinio tinklo paaugliai tampa drąsesni, jie gali bendrauti su draugais, priešinga lytimi, o to negalėtų padaryti bendraudami tiesiogiai. Kaip teigia Barker (2009), paaugliams būdinga socialiniame tinkle ieškoti socialinės paramos, seksualinio pasitenkinimo. Manoma, kad virtualus gyvenimas būna svarbesnis už realų, bet pasitaiko atvejų, kai paaugliai socialiniuose tinkluose patiria patyčias (socialinė agresija, siuntinėjama reputaciją bloginanti medžiaga), seksualinį smurtą (bandymas įtraukti į seksualinę veiklą, kontaktų ieška). Paaugliai turi didžiausią riziką tapti priklausomi nuo socialinių tinklų, nes jie bendravimą socialiniame tinkle priima kaip tiesioginį bendravimą, yra atviresni, jiems patinka bendrauti su nepažįstamais žmonėmis.

Kiekviena priklausomybė turi savybę, kuri vilioja žmogų ją vartoti ir vartoti, kol ji tampa liga. Tiek priklausomybė nuo azartinių lošimų, darbo ar sekso, tiek priklausomybė nuo socialinių tinklų turi savo savybių, kurios traukia žmones. Pagrindiniai veiksniai, skatinantys priklausomybę nuo socialinių tinklų:

1. **Interaktyvus turinys.** Visaverčio dalyvavimo iliuzijos, interaktyvi veikla. Kaip pavyzdys išskiriami žaidimai, azartiniai lošimai.
2. **Nesudėtingas prieinamumas.** Paprasta pasiekti, mažos išlaidos. Nereikia didelių reikalavimų ar patirties, mažai reikia įdėti pastangų norint kažką gauti, nereikia būti turtingam, kad galėtum turėti internetą. Registracija nesudėtinga, lengva prisijungti prie socialinio tinklo, o gaunama patirtis analogiška realiai.
3. **Anonimiškumas.** Žmogaus niekas nemato, socialiniame tinkle gali būti anonimiškas.
4. **Didesnis suvokiamas intymumas.** Lengviau plėtojami santykiai, mažesnė atmetimo bendraujant galimybė.

Davis (2001) pristato psichologinius elgesio požymius, kurie galėtų būti sietini su priklausomybe nuo socialinių tinklų:

- nuolat galvojama apie socialinį tinklą ir veiklą jame, susirūpinimas;
- pasikartojantys staigūs impulsai naudotis socialiniu tinklu;
- gerokai pailgėjęs naudojimosi socialiniais tinklais laikas, kurio reikia, kad įvyktų pasitenkinimas;
- pasireiškiantys abstinencijos simptomai, nepasinaudojus socialiniu tinklu kelias dienas: depresija, bloga nuotaika, nerimas, dirglumas, nuobodulys;
- didesnis saugumo jausmas, pasireiškiantis bendraujant socialiniame tinkle nei bendraujant „akis į akį“;
- neprisijungęs prie socialinio tinklo ir nepabendraavęs, jautiesi vienišas;
- socialiniais tinklais naudojamas, siekiant pagerinti savijautą arba išvengti abstinencijos simptomų;
- naudojamas socialiniais tinklais, kai nebuvo planuota;

- bandymai nesėkmingai sustabdyti naudojimąsi socialiniais tinklais vieną ir daugiau kartų;
- sąmoningai tęsiamas naudojimasis socialiniu tinklu, nors ir suvokiama, kad nuolatinis arba pasikartojančius fizinius sveikatos sutrikimus arba psichologines problemas greičiau-siai sukėlė ar pasunkino nesaikingas naudojimasis socialiniu tinklu.

Davis (2001) pažymi, kad asmenims, priklausomiems nuo socialinių tinklų, būdinga moralinė graužatis, ieškoma paguodos, paramos, kuriami virtualūs charakteriai, o savo pasakojimais bando sukelti aplinkinių reakciją. Individas, socialiniame tinkle bendraudamas su kitu asmeniu, jaučiasi geriau nei bendraudamas gyvai ir labiau pasitiki savimi socialiniame tinkle nei realybėje. Jie prisijungę socialiniuose tinkluose daugiau ir geriau bendrauja nei realybėje. Dažnai pasireiškiantis noras kontroliuoti aplinką patenkinamas keliomis anketomis socialiniuose tinkluose. Priklausomybė nuo socialinių tinklų gali paveikti individo santykį su šeima, draugais, bendradarbiais: neatliekama namų ruoša, namų darbai mokykloje, prastėja pažymiai, socialiniai santykiai, pažeidžiamos taisyklės ir įstatymai. Dažnai pasireiškiantys šie požymiai pradeda trukdyti žmogaus asmeniniame gyvenime, akademinėje ir darbo veikloje. Jei pasireiškė bent keli išvardyti požymiai, rekomenduojama kreiptis pagalbos į specialistus.

Anot Bulotaitės (2009), yra tokie pagrindiniai požymiai turinčiųjų psichologinę priklausomybę: skiriama mažiau laiko praleisti su kitais žmonėmis, suprastėja darbo veikla, sunku mokytis. Atsiranda fizinių padarinių: išsausėjusios akys, galvos, nugaros ir sprando skausmai, riešo tunelio sindromas, sutrikusi mityba, mažai judama, nuolatinis miego trūkumas – tai praneša apie artėjančią pavojų. Psichologinę priklausomybę turintiems asmenims būdinga depresija ir socialinės fobijos. Davis teigimu (2001), priklausomybė skatina norą prisijungti prie socialinio tinklo ir būti prisijungus, kad vartotojas visada būtų pasiekiamas draugų, matytų besikeičiančius pokyčius ir sutaupytų laiko, nes nereikia išjungti ir įjungti socialinio tinklo. Pastebima, kad vartotojai linkę kontroliuoti savo prisijungimus prie socialinio tinklo, kurie ilgėja, o mėginimas kontroliuoti prisijungimus būna nesėkmingas. Atsiranda noras prisijungti prie socialinio tinklo ir jame būti be jokios veiklos. Dažnai asmuo neigia apie priklausomybę, tada reikia aplinkinių pagalbos padėti suprasti, kad jis yra priklausomas. Asmenims, kurie naudoja socialiniais tinklais internetinėje erdvėje, šeimos narių palaikymas būna pats svarbiausias. Šeimos nariai turi padėti asmenims atrasti savąjį „aš“, bet jei nėra suteikiama pagalba, asmenys turi savarankiškai kreiptis į specialistą.

Tyrimo metodai ir imtis

Pasirinktas kiekybinis aprašomasis tyrimo metodas, anketinė apklausa raštu.

Kiekybiniai tyrimo metodai – metodai, kuriais atliekant tyrimą, galutiniai rezultatai išreiškiami skaičiais. Tai veiksmų, būdų ir aprašymo metodų visuma, kai suteikiama galimybė gauti naujų žinių (Kardelis, 2005). Šiam tyrimui pasirinktas kiekybinis tyrimas, nes jis yra anonimiškas, respondentai savanoriškai pasirenka atsakymus, naudoti jautrūs klausimai. Tyrimas nėra brangus, jis patogus ir nereikalauja daug respondento laiko, galima apklausti didelį skaičių respondentų.

Tyrimas atliktas Kaune, 2012 m. balandžio mėnesį. Respondentai buvo pasirinkti paaugliai, kurie mokosi Kauno „n“ vidurinėje mokykloje. Tyrimo metu apklausta 100 respondentų, 53 merginos ir 47 vaikinai. Pasirinkta netikimybinė / neatsitiktinė atranka. Respondentai – 100 paauglių, kurie mokosi 10–11 klasėse, kurių amžius atitiko 15–18 metus. Pasirinktas vidurinysis paauglystės etapas, nes, anot Steinberg (1989), paauglystė skirstoma į tris etapus:

- ankstyvoji paauglystė, nuo 11 iki 14 metų.
- vidurinioji – nuo 15 iki 18 metų.
- vėlyvoji – nuo 18 iki 21 metų.

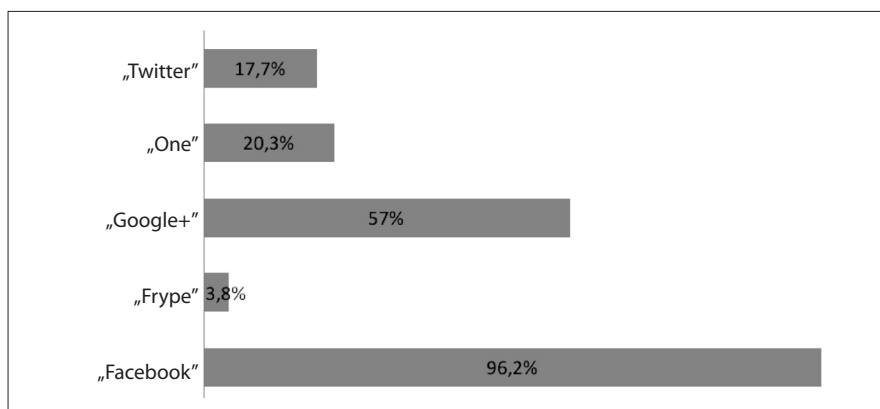
Dembinskas (1989) mano, kad paauglių priklausomybė vystosi 14–18 metų amžiaus tarpsnyje, todėl tyrimui buvo pasirinktas vidurinėsios paauglystės etapas.

Prieš tyrimą paaugliams paašškintas tyrimo tikslas ir instrukcijos, visas anketas paaugliai pildė dalyvaujant tyrėjui. Surinkti duomenys buvo įvedami ir apdorojami SPSS (19 versija) programa. Apdoroti duomenys MS Excel programa, sukurti grafiko paveikslėliai.

Tyrimo rezultatai

Tyrimo metu buvo norima sužinoti, kiek paauglių naudoja socialiniais tinklais. Atlikus anketinę apklausą nustatyta, kad socialiniais tinklais naudoja 98,5 proc. respondentų. Aktyvus paauglių naudojimas socialiniais tinklais galėtų reikšti, kad jie mėgsta technologijas ir naujoves, trokšta greito atlygio ir pasitenkinimo.

Paklausti, kokiais socialiniais tinklais naudoja, daugelis apklaustųjų atsakė, kad naudoja „Facebook“ (96,2 proc.), kiek mažiau „Google+“ (57 proc.), „One“ (20,3 proc.), „Twitter“ (17,7 proc.) ir mažiausiai naudoja „Frype“ (3,8 proc.). (žr. 1 pav.)



1 pav. Respondentų naudojimas socialiniais tinklais, proc.

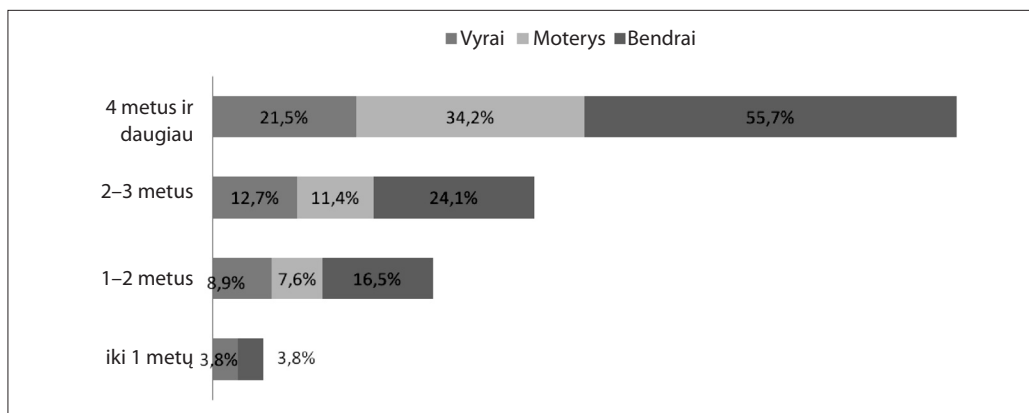
Atlikto tyrimo duomenys atitiko „Socialbaker.com“ duomenis, kad Lietuvoje populiariausias socialinis tinklas „Facebook“, juo naudoja net 1 081 820 vartotojų¹.

Atsakant į klausimą, kiek ilgai naudoja socialiniais tinklais, daugelis jaunuolių nurodė, kad socialiniais tinklais naudoja ketverius metus ir daugiau (55,7 proc.), 2–3 metus (24,1 proc.), 1–2 metus (16,5 proc.) ir mažiausiai naudoja iki vieno metų (3,8 proc.). (žr. 2 pav.)

Tyrimo rezultatai rodo, kad daugiau nei pusė apklaustųjų pradėjo naudoti socialiniais tinklais dar ankstyvajame paauglystės etape ir tebesinaudoja jais (iki viduriniojo etapo). Tikėtina, kad naudojimas socialiniais tinklais ankstyvoje paauglystės stadijoje gali turėti įtakos paauglių psichikai, o tai nulemti priklausomiems nuo socialinių tinklų būdingą elgesį.

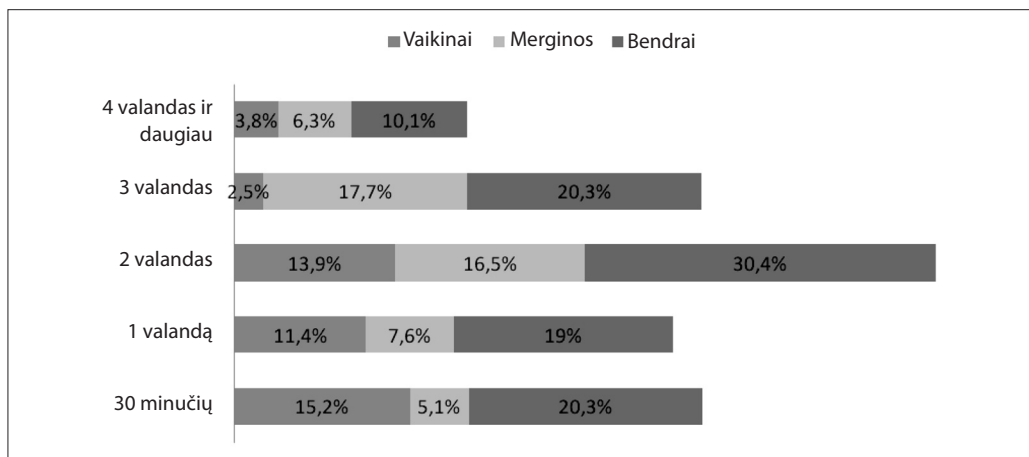
Norint identifikuoti paauglių elgesį, buvo klausama, kaip dažnai per parą jie naudoja socialiniais tinklais. Tyrimas parodė, kad daugiausiai paauglių per parą socialiniais tinklais naudoja dvi valandas (30,4 proc.), mažiau respondentų naudoja tris valandas (20,3 proc.) ir 30 minu-

¹ <http://www.socialbakers.com/facebook-statistics/lithuania>



2 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal naudojimąsi socialiniais tinklais, proc.

čių (20,3 proc.), vieną valandą (19 proc.) ir mažiausiai naudojami keturias valandas ir daugiau (10,1 proc.) Pateiktais Vokietijos tyrimų studijos „Bitkom“ duomenimis, daugelis vartotojų yra aktyvūs nuo vienos iki dviejų valandų tinkle². Stebina, kad merginos socialiniame tinkle praleidžia daugiau laiko nei vaikinai. Merginos socialiniame tinkle per parą praleidžia daugiausia tris valandas (17,7 proc.), o vaikinai jame praleidžia stebėtinai mažiau laiko – 30 minučių (15,2 proc.). (žr. 3 pav.)



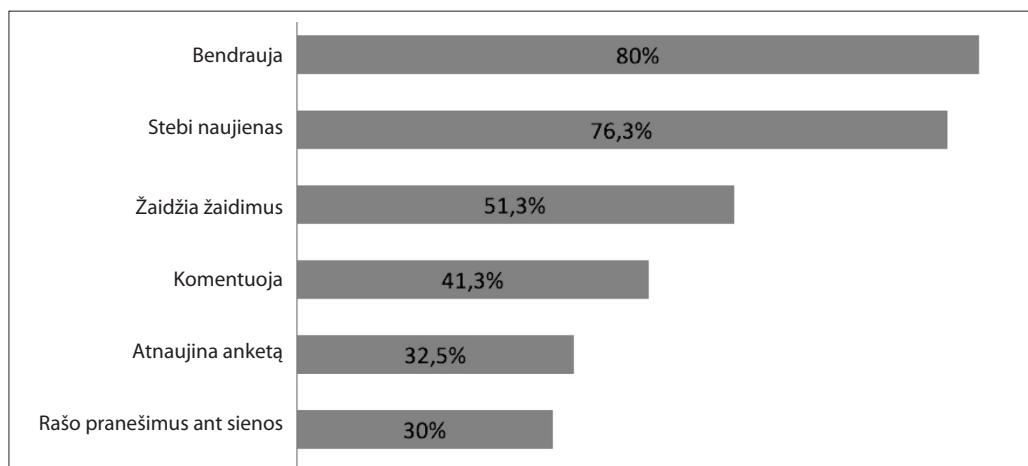
3 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal naudojimąsi per parą socialiniais tinklais, proc.

Remiantis šiais duomenimis galima teigti, kad paauglių bendras naudojimas socialiniais tinklais yra vidutinis ir, tikėtina, ateityje valandų skaičius turėtų didėti. Rumpf, Meyer, Kreuzer, John (2011) atliko tyrimą, kurį rėmė Liubeko universitetas, ir nustatė, kad jaunos merginos yra aktyvesnės socialinių tinklų naudotojos nei jų amžiaus vaikinai. Tyrimas parodė, kad merginos 77 proc. laiko internete praleidžia prisijungusios prie socialinio tinklo, o tokio paties amžiaus

² http://www.bitkom.org/files/documents/BITKOM_Publikation_Soziale_Netzwerke_zweite_Befragung.pdf

vaikiniai – 53 proc. Taip pat nustatyta, kad 14–16 metų merginų priklausomų nuo socialinio tinklo yra 4,9 proc., o vaikinių tik 3,1 proc. Remiantis tyrimo duomenimis teigtina, kad merginos lengviau priima naujoves, linkusios jomis naudotis ir išryškėja didesnė rizika įgyti priklausomybę nuo socialinio tinklo. Todėl tikėtina, kad priklausomas nuo socialinio tinklo elgesys turėtų greičiau pasireikšti merginoms nei vaikiniams.

Analizuojant, ką veikia paaugliai, prisijungę prie socialinių tinklų, nustatyta: bendrauja – 80,0 proc., stebi naujienas – 76,3 proc., žaidžia žaidimus – 51,3 proc., komentuoja – 41,3 proc., atnaujiną anketą – 32,5 proc. ir rašo pranešimus ant sienos – 30 proc. (žr. 4 pav.)

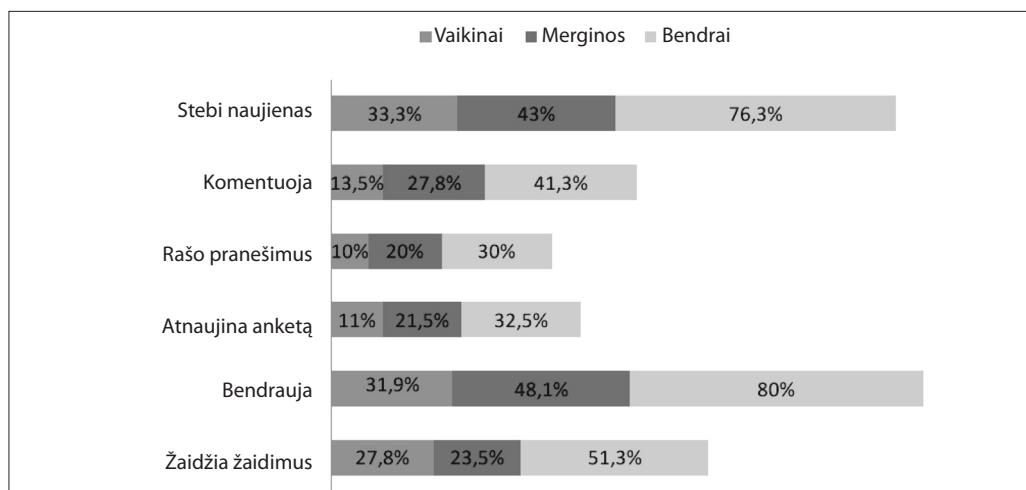


4 pav. *Veikla prisijungus prie socialinio tinklo, proc.*

Tai galima aiškinti tuo, kad paaugliai jaučia didžiulį poreikį bendrauti, todėl jį realizuoja socialiniame tinkle. Stebėdami naujienas, jie patenkina žinių poreikį, socializuojasi tarp bendraamžių. Anot Young (1998), vienos priklausomybės skatina kitų priklausomybių atsiradimą. Šiuo atveju galima teigti, kad paauglių žaidimų socialiniame tinkle žaidimas stimuliuoja priklausomybę nuo socialinių tinklų. R. Žukauskienės (2002) manymu, paauglystės laikotarpiu paaugliams būdingas egocentrizmas, jiems atrodo, kad visi juos stebi ir vertina, o jų elgesys visiems yra pats svarbiausias. Komentavimas, anketos atnaujinimas ir rašymas ant sienos socialiniame tinkle rodo paauglių egocentriškumą, kuriuo jie bando patraukti draugų dėmesį. Paaugliai socialiniame tinkle reikšdami savo nuomonę nori pasirodyti, kad yra pranašesni už kitus, protingesni.

Identifikuojant paauglių veiklos populiarumą socialiniame tinkle pagal lytį išsiaiškinta, kad merginos socialiniame tinkle bendrauja aktyviau (48,1 proc.) nei vaikinai. Taip pat dažniau stebi naujienas (43 proc.), atnaujiną anketas (21,5 proc.), komentuoja (27,8 proc.) ir rašo pranešimus (20 proc.), tačiau daugiau vaikinių nei merginų socialiniame tinkle žaidžia žaidimus (27,8 proc.) (žr. 5 pav.)

Vokietijos tyrimų studijos Rumpf, Meyer, Kreuzer, John (2011) atliktu tyrimu išsiaiškinta, kad vaikinai 33,8 proc. laiko praleidžia internete žaisdami žaidimus, o merginos internete žaidžia tik 7,2 proc. savo laiko. Teigtina, kad vaikinai yra aktyvesni žaidimų žaidėjai nei merginos, bet pasyvesni kitoje galimoje socialinių tinklų veikloje. Merginos yra aktyviausios socialinių tinklų naudotojos.



5 pav. Respondentų veikla socialiniame tinkle, proc.

Bandant išsiaiškinti, ar priklausomybė nuo socialinių tinklų internetinėje erdvėje yra skatinama namuose, nustatyta, kad net 70 proc. apklaustųjų gali nevaržomai naudotis socialiniais tinklais namuose. Remiantis duomenimis galima teigti, kad tėvai gali pastūmėti paauglius link priklausomybės nuo socialinių tinklų, nekontroliuodami jų praleisto šiuose tinkluose laiko. Tariant paauglių naudojimosi socialiniais tinklais vietą, nustatyta, kad 98,8 proc. socialiniais tinklais naudojasi namuose ir 52,5 proc. mokykloje. Namuose prieinamumas yra pats geriausias, o mokykloje susiduriama su kliūtimis bandant prisijungti prie socialinių tinklų, tačiau dauguma prisijungia ir mokykloje, todėl pažymima, kad mokykla taip pat skatina paauglių priklausomybę nuo socialinių tinklų.

Paklausti „Ar socialiniai tinklai yra jūsų laisvalaikio praleidimo forma?“ 43 proc. respondentų sutiko, kad socialiniai tinklai jų laisvalaikio leidimo forma, 30,4 proc. tai neigė, o 26,6 proc. paminėjo, jog galbūt socialiniai tinklai yra jų laisvalaikio leidimo būdas. Remiantis respondentų atsakymais galima teigti, kad socialiniai tinklai turi įtakos paauglio raidai, jiems socialiniai tinklai yra toks pats laisvalaikio leidimo būdas kaip ir sportas ar šokiai, o tai, tikėtina, gali skatinti priklausomybę.

Norint identifikuoti, ar paaugliams būdingas priklausomas nuo socialinių tinklų elgesys, buvo klausama: „Kokia mėgstamiausia Jūsų laisvalaikio praleidimo forma?“ Dauguma paauglių kaip mėgstamiausią laisvalaikio leidimo būdą nurodė: pirmoje vietoje – būti su draugais, šokius, sportą, o antroje vietoje – naršyti internete, bendrauti su draugais socialiniuose tinkluose. Remiantis šiais duomenimis galima teigti, kad respondentai, nors pirmenybę ir teikia aktyviam laisvalaikio leidimui, bet jaučiamas potraukis laisvalaikį leisti internetinėje erdvėje, o tai ilgainiui gali lemti priklausomybei nuo socialinių tinklų būdingą elgesį.

Bandant išsiaiškinti, kas paaugliams yra socialinis tinklas, respondentų klausta – „Kas jums yra socialinis tinklas?“ Daugelis (88,8 proc.) respondentų atsakė, kad socialiniai tinklai jiems yra bendravimo priemonė, 56,3 proc. – naujienų vieta ir tik 10 proc. mano, kad tai – saviraiškos vieta. Nors dauguma respondentų nurodė, kad socialiniai tinklai yra jų bendravimo priemonė, bet veikla socialiniame tinkle sukelia klaidingą pojūtį, kad jie iš tikrųjų bendrauja. Bendravimas būna tik dalinis, nes tikrą socializacijos poreikį asmuo gali patenkinti tik bendraudamas realiai. Taigi socia-

linis tinklas gali tik iš dalies atlikti bendravimo priemonės funkciją, o paaugliui bandant patenkinti socializacijos poreikį socialiniame tinkle ilgesnį laiką, formuojasi priklausomas elgesys.

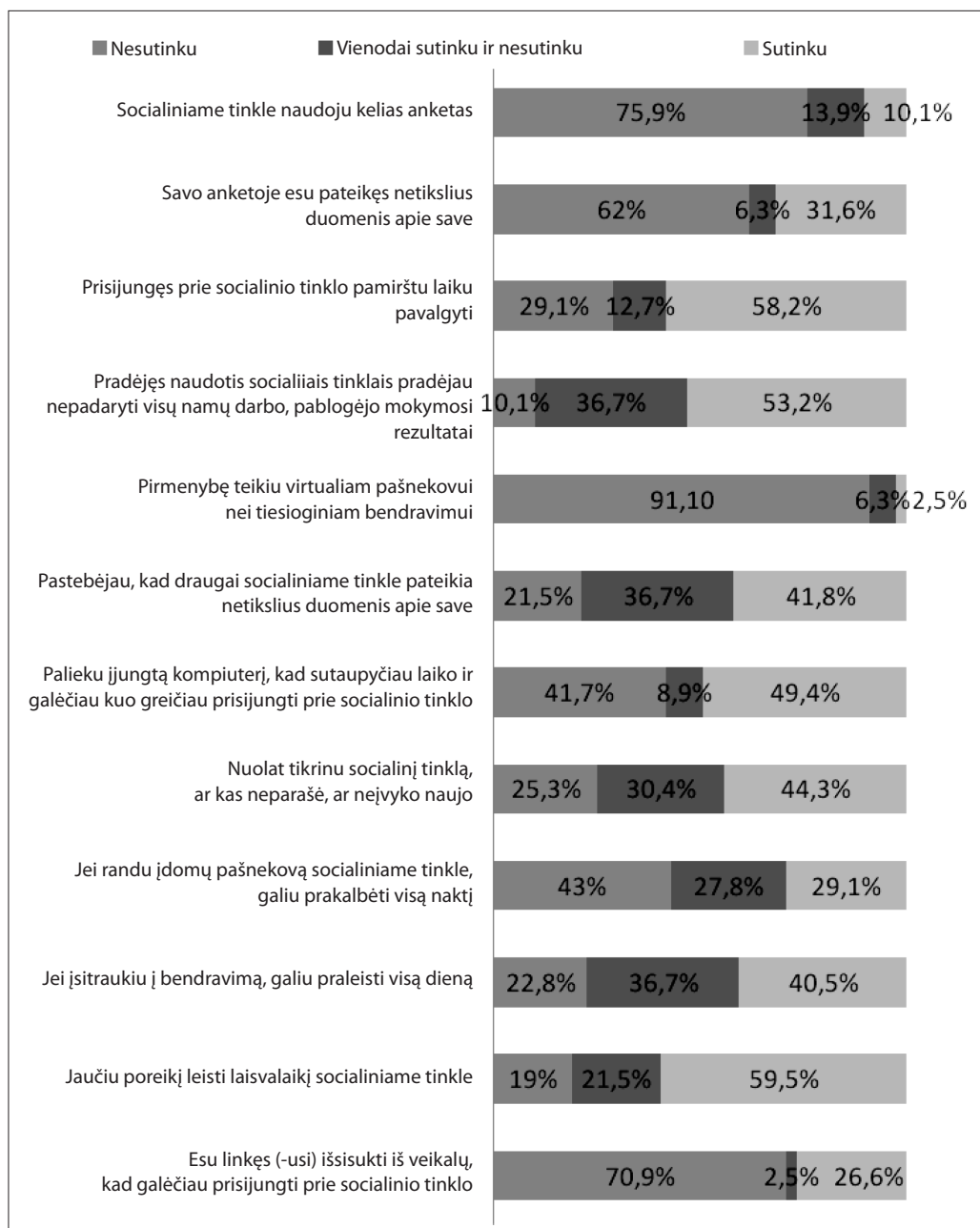
Priklausomybės nuo socialinių tinklų elgesio analizė

Toliau bandoma nustatyti, kaip socialiniai tinklai daro įtaką paauglio elgesiui. Respondentai pažymi, kad išitraukę į bendravimą socialiniame tinkle gali praleisti visą dieną (40,5 proc.). Teigtina, kad respondentai, prisijungę prie socialinio tinklo, praranda laiko pojūtį. Taip pat paaugliai palieka įjungtą kompiuterį, kad sutaupyti laiko ir galėtų kuo greičiau prisijungti prie socialinio tinklo (49,4 proc.). Paauglys nori būti pasiekiamas socialiniuose tinkluose, trokšta bendrauti ir taip patenkinti savo socialumo poreikį. Nustatyta, kad paaugliai, pradedantys naudotis socialiniais tinklais, nepadaro namų darbo, krenta mokymosi kokybė (53,2 proc.), o tai priklausomybės nuo socialinių tinklų požymis. Respondentai sutinka, kad, prisijungę prie socialinio tinklo, pamiršta laiku pavalgyti (58,2 proc.). Tai patvirtina, kaip stipriai socialiniai tinklai veikia individą ir jo elgesį. Individas, negalėdamas atsitraukti nuo socialinio tinklo, ignoruoja fiziologinį poreikį ir naudoja toliau socialiniu tinklu. Tiriamieji nesutinka, kad pirmenybę teikia virtualiam pašnekovui, o tik paskui bendrauti tiesiogiai (91,1 proc.). Nustatyta, kad paaugliai nuolat tikrina, ar niekas neparašė, ar neįvyko ko naujo (44,3 proc.). Tai patvirtina nuolatinį galvojimą apie socialinį tinklą ir jaučiamą poreikį būti jame; 31,6 proc. respondentų sutinka, kad anketoje yra pateikę netikslius duomenis apie save, ir 41,8 proc. pastebėjo, kad aplinkiniai socialiniame tinkle pateikia apie save netikslius duomenis. Taigi galima teigti, kad paaugliai, tikrindami, ar niekas neparašė, nuolat galvoja apie socialinius tinklus, o tai būdingas priklausomybei nuo socialinių tinklų elgesys. Paaugliai sutinka, kad aplinkiniai pateikia netikslius duomenis apie save socialiniame tinkle. Tikėtina, kad netikslių duomenų pateikimas stimuliuoja individų melavimą, nesąžiningumą, o tai būdingas priklausomybe sergančiam asmeniui elgesys. Nustatyta, kad paaugliai jaučia poreikį laisvalaikį leisti socialiniame tinkle (59,5 proc.). Respondentai nesutinka, kad visą laiką būna prisijungę prie socialinio tinklo per išmanųjį telefoną, kad būtų pasiekiami virtualiems draugams (73,4 proc.), o jei pradeda bendrauti socialiniame tinkle, gali prakalbėti visą naktį (29,1 proc.). Paaugliai nepritaria, kad turi kelias anketas socialiniame tinkle (75,9 proc.) (žr. 6 pav.)

Nustatyta, kad socialiniame tinkle ieškoma romantiškų santykių (64,6 proc.), slepiama nuo šeimos narių ir draugų, kiek laiko praleidžiama socialiniame tinkle (59,5 proc.), bendraujama socialinių tinklų pagalba su bendraklasiais po pamokų apie pamokas (40,5 proc.). Respondentai (46,8 proc.) sutiko, kad prisijungus prie socialinio tinklo pagerėja nuotaika, užmiršamos problemos, atsipalaiduojama. Teigtina, kad paaugliams lengviau sekasi bendrauti su priešinga lytimi virtualiai nei tiesiogiai. Respondentai, slėpdami naudojimosi socialiniais tinklais trukmę, parodo, kad jie bijo aplinkinių įsikišimo, o tai tik pagilina paauglių priklausomybę. Paaugliai aptaria temas, susijusias su mokykla, vengdami tiesioginio kontakto su bendraklasiais, ir vis daugiau jiems reikia laiko praleisti socialiniame tinkle, kad būtų pasiektas pasitenkinimas.

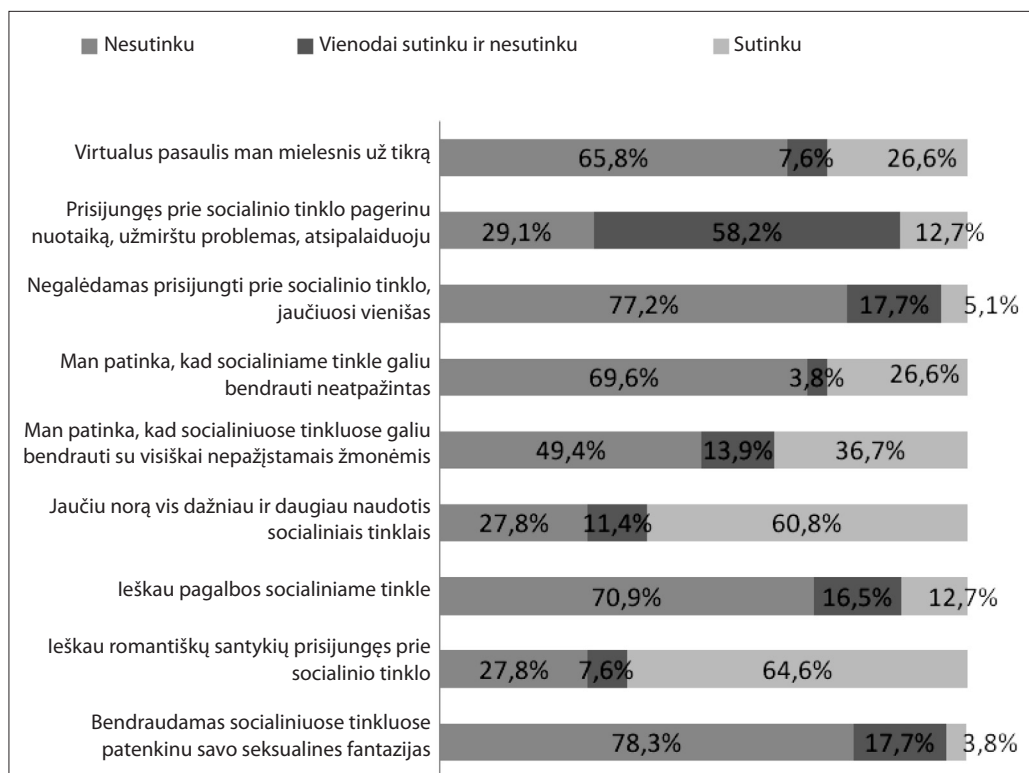
Respondentai patvirtina, kad jiems patinka bendrauti su visiškai nepažįstamais žmonėmis socialiniame tinkle (36,7 proc.), patinka, kad patys gali būti neatpažinti (26,6 proc.). Identifikuota, kad paaugliai socialiniame tinkle ieško draugų (59,5 proc.). Tyrimo rezultatai parodė, kad, anot

Navaičio (1997), paaugliai vis dažniau kreipiasi pagalbos dėl problemų bendraujant su bendraamžiais. Todėl, tikėtina, kad paaugliai, turintys bendravimo sunkumų, bando naujų draugų ieškoti socialiniame tinkle, taip kompensuodami prarastus realiame gyvenime draugus. Paaugliai,



6 pav. Respondentų naudojimosi socialiniais tinklais elgesio ypatumai, proc.

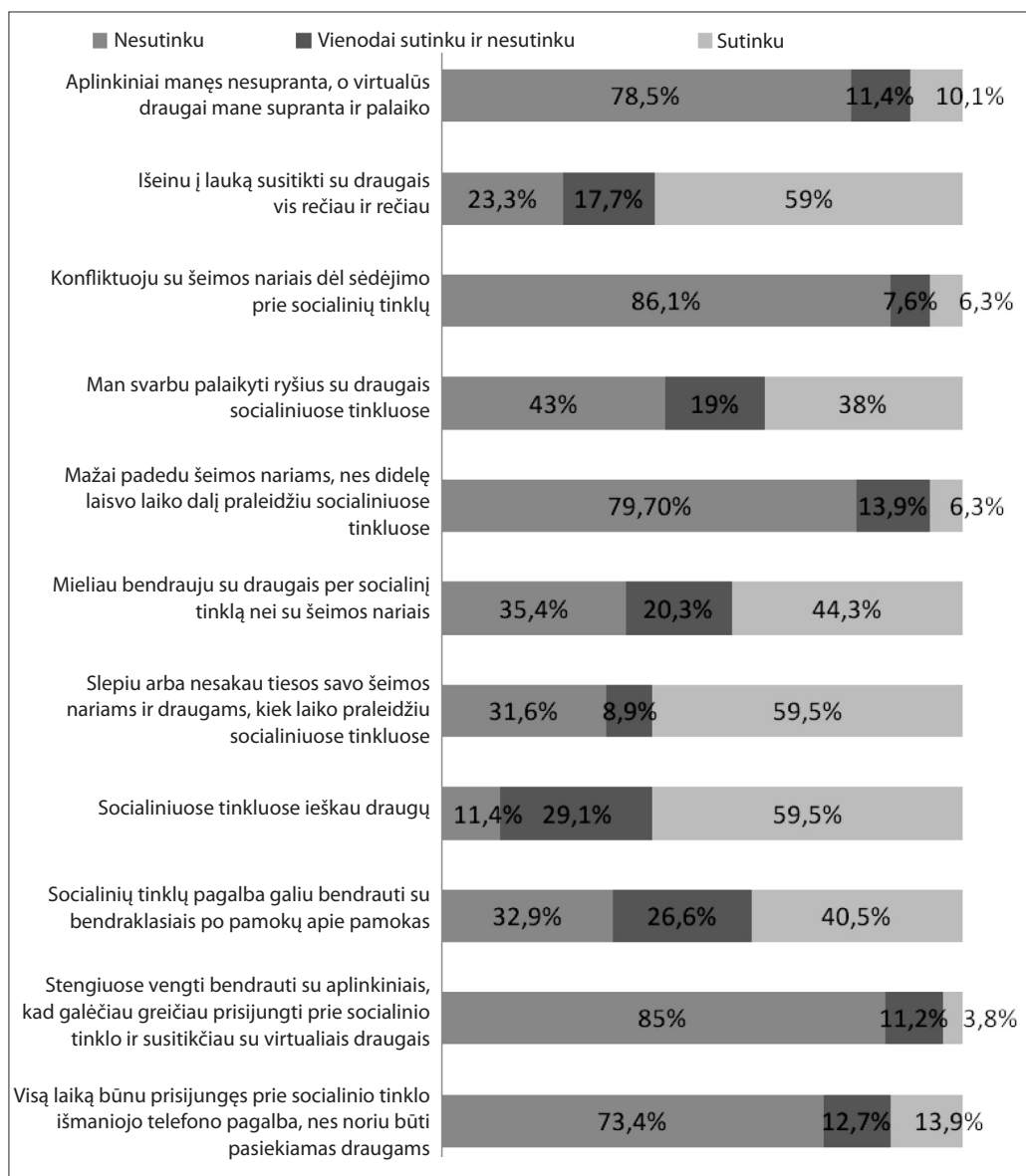
bendraudami socialiniame tinkle neatpažinti žmonių, jaučiasi saugiai. Matyt, socialinis tinklas teikia jiems galimybę užmegzti naujus draugystės santykius, o jie gali skatinti priklausomybę. Respondentai sutinka, kad virtualus pasaulis mielesnis už tikrą (26,6 proc.), bet nesutinka, kad, negalėdami prisijungti prie socialinio tinklo, jaučiasi vieniši (77,2 proc.). Tiriamieji neigia, kad socialiniame tinkle patenkina seksualines fantazijas (78,5 proc.) (žr. 7 pav.).



7 pav. Respondentų emocinės būsenos išgyvenimas naudojantis socialiniais tinklais, proc.

Paaugliai nesutinka, kad tik virtualūs draugai juos supranta ir palaiko (78,5 proc.), bet sutinka, kad į viešąją erdvę susitikti su draugais išeina vis rečiau (59 proc.). Tyrimo rezultatai parodė, kad paaugliai tampa pasyvesni ir su draugais susitinka vis rečiau, o tai, anot Young (1998), dažna problema, būdinga priklausomiems asmenims. Nustatyta, kad paaugliai linkę išsisukti nuo veiklos, kad galėtų prisijungti prie socialinio tinklo (26,6 proc.). Tyrimo duomenys rodo, kad 44,3 proc. respondentų sutinka, jog mieliau bendrauja su draugais per socialinį tinklą nei su šeimos nariais. Young (1998) teigimu, gautas rezultatas patvirtina nuomonę: priklausomi asmenys izoliuojasi nuo aplinkos, vengia šeimos narių, draugų. Respondentai nesutinka, kad konfliktuoja su šeimos nariais dėl laiko leidimo socialiniuose tinkluose (86,1 proc.). Daugelis respondentų nesutinka, jog daug laisvo laiko praleidžia socialiniuose tinkluose, nepadeda šeimos nariams (78,5 proc.). Respondentai taip pat nesutinka, kad aplinkiniai jų nesupranta, o virtualūs draugai juos supranta ir palaiko (78,5 proc.). Dalis respondentų pritaria, kad svarbu socialiniame tinkle palaikyti ryšius su draugais (38 proc.). Tikėtina, kad jie taip bando kompensuoti nesėkmingus santykius realybėje. Paaugliai sutinka, kad jaučia poreikį vis dažniau prisijungti prie socialinio tinklo (60,8 proc.). Respondentai nesutinka, kad konfliktuoja su šeimos nariais dėl laiko praleidimo socialiniuose tinkluose. Tuo galima paaiškinti, kodėl paaugliai nekonfliktuoja su tėvais dėl laiko leidimo socialiniuose tinkluose, nes į to paties tyrimo pateiktą klausimą, ar tėvai varžo laiko leidimą socialiniuose tinkluose, net 70 proc. respondentų atsakė, kad tėvai nevaržo jų buvimo prisijungus prie socialinių tinklų. Tikėtina, kad individų poreikis praleisti laisvalaikį socialiniame

tinkle būna patenkinamas, o jo patenkinimo padarinys – laisvalaikio praradimas. Anot Young (1998), laisvalaikio praradimas yra priklausomybės padarinys (žr. 8 pav.).



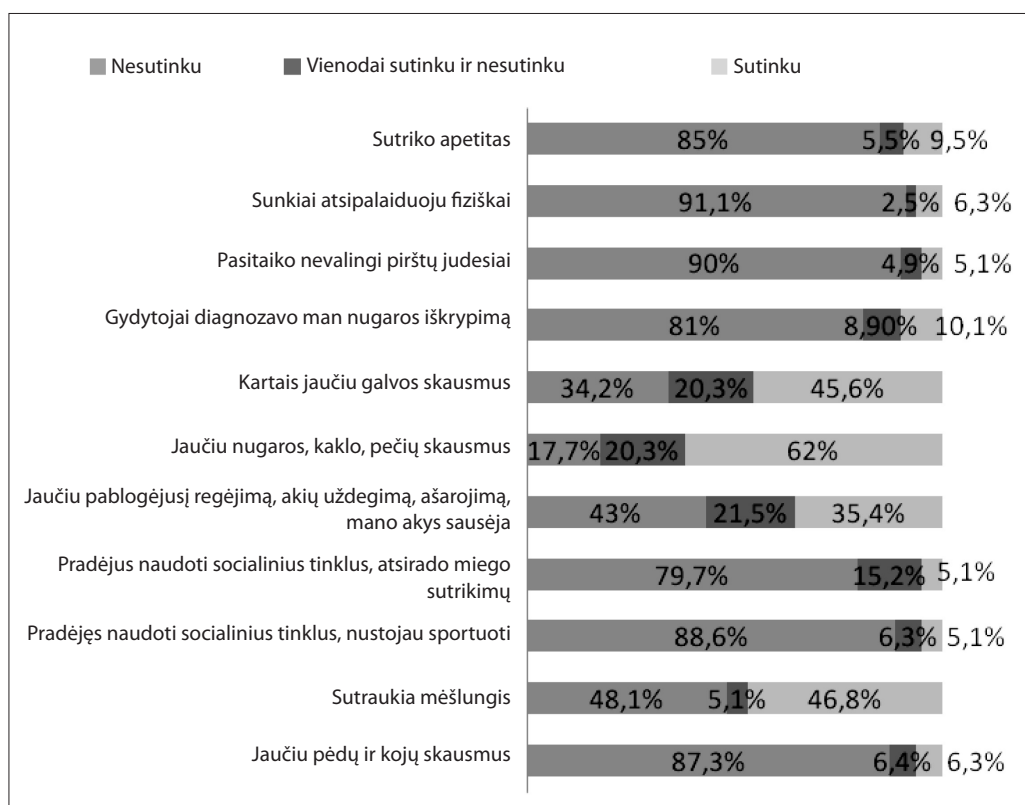
8 pav. Respondentų požiūris į santykius su šeima ir draugais, proc.

Remiantis tyrimo duomenimis teigtina, kad paaugliams būdinga daugelis socialinių problemų, iš kurių randasi priklausomybė nuo socialinių tinklų ir jai būdingas elgesys. Problemas būtiną spręsti kuo greičiau, nes nesprendžiamos problemos, priklausomybė ir jai būdingas elgesys toliau progresuos ir gali atsiliiepti tolesnei paauglio raidai.

Priklausomybės nuo socialinių tinklų fizinės sveikatos sutrikimų analizė

Remiantis priklausomybės nuo socialinių tinklų fiziologiniais kriterijais, apklausus respondentus, buvo nustatyta, kad paaugliai sutinka, jog sutriko apetitas (9,5 proc.), sunkiai atsipalaiduoja fiziškai (6,3 proc.), pasitaiko nevalingų pirštų judesių (5,1 proc.). Respondentai mano, kad miegas sutriko pradėjus naudotis socialiniais tinklais (5,1 proc.), taip pat kad nustojo sportuoti (5,1 proc.). Individai neigė, kad, pradėję naudotis socialiniais tinklais, jaučia pėdų ir kojų skausmus (6,3 proc.). Paaugliai sutinka, kad pablogėjo jų regėjimas, jaučia akių uždegimą, išsausėjimą (35,4 proc.) dėl įtempto ilgo žiūrėjimo į vaizduoklį. Tyrimo rezultatai rodo, kad jaučiamas galvos skausmas (45,6 proc.), pasireiškia nevalingi raumenų susitraukimai – sutraukia mėšlungis (46,8 proc.), taip pat jaučiami nugaros, kaklo, pečių skausmai (62 proc.) (žr. 9 pav.)

Anot Bulotaitės (2009), asmenims, turintiems psichologinę priklausomybę, dažnai atsiranda fizinių padarinių: sutrinka miegas, mityba, mažai judama, pablogėja sveikata. Vartotojai dažnai skundžiasi galvos, nugaros ir sprando skausmais. Remiantis gautais duomenimis, galima teigti, kad paaugliams pasireiškė ne visi fiziniai sveikatos sutrikimai, būdingi priklausomybei nuo socialinių tinklų. Ryškesni paauglių jaučiami sutrikimai: nugaros, kaklo, pečių ir galvos skausmai, kojos mėšlungis. Kiti fiziniai sveikatos sutrikimai nėra stiprūs.



9 pav. Respondentų jaučiami fiziniai sveikatos sutrikimai, proc.

Išvados

Socialinių tinklų internetinėje erdvėje poveikis yra dvejopas. Socialiniai tinklai traktuojami kaip naudinga ir nepakeičiama naujiena, bendravimo priemonė. Atsiveria galimybių atnaujinti senas pažintis ar užmegzti naujų pažinčių, galima greitai gauti įvairios informacijos, tačiau naudojantis socialiniais tinklais didėja grėsmių tapti priklausomiems nuo socialinių tinklų tikimybė. Didesnę riziką tapti priklausomiems nuo socialinių tinklų turi paaugliai. Priklausomiems asmenims pasireiškia psichologiniai, socialiniai ir fiziologiniai sutrikimai. Nukenčia priklausomybę turinčių asmenų darbas, santykiai su aplinkiniais, mėgstama veikla.

Tyrimas atskleidė, kad paaugliams būdingas priklausomas nuo socialinių tinklų elgesys. Nors nedaugelis tyrimo dalyvių sutinka, kad yra priklausomi nuo socialinių tinklų, bet nustatyta, kad daugumai pasireiškia psichologiniai, socialiniai ir šiek tiek mažiau fiziologiniai priklausomo elgesio bruožai. Atlikto tyrimo duomenimis, merginos yra aktyvesnės socialinių tinklų naudotojos. Socialiniais tinklais internetinėje erdvėje merginos naudojasi apie tris valandas per parą, o dauguma vaikinių teigia, kad per parą socialiniais tinklais naudojasi apie 30 minučių.

Rekomendacijos

Williard (2007) manymu, kad daugelis naudojamų priemonių yra neveiklios ir neveiksmingos. Neveikia paprastos moralizuojančios taisyklės, pavyzdžiui, grasinimai, grindžiami baime. Paauglio gyvenime svarbiausi tėvai. Remiantis atliktu tyrimu teigtina, kad paaugliams būtų aktyvi priemonė, jei tėvai skatintų juos sportuoti ir užsiimti nauja veikla, draustų naudotis socialiniais tinklais ir palaikytų kovojant su priklausomybe. Tėvai turėtų nevengti bendrauti su savo vaikais paaugliais, reikėtų jiems nustatyti naudojimosi socialiniais tinklais laiką, diskutuoti su jais apie socialinius tinklus, priklausomybę nuo jų, kad paaugliai suvoktų galimus socialinių tinklų spąstus, atpažintų riziką ir grėsmę jais naudojantis.

Mokyklos vaidmuo paauglio gyvenime taip pat labai svarbus. Socialiniai darbuotojai ir pedagogai turėtų skatinti paauglius užsiimti patinkama veikla, lankyti sporto būrelius. Paauglys negali užsisklęsti, jis turi suprasti, kad yra daugiau laisvalaikio užsiėmimų, nei lankytis socialiniuose tinkluose. Socialiniai darbuotojai ir pedagogai bei psichologai, pastebėję priklausomybės požymius, turi informuoti tėvus, kad paauglys kuo greičiau gautų aplinkinių palaikymą kovodamas su priklausomybe. Mokyklos kompiuteriuose privalu įdiegti apsaugos sistemas, kurios neleistų paaugliams prisijungti prie socialinių tinklų. Internetas mokykloje turi būti naudojamas mokymuisi, o ne priklausomybei vystyti ar tenkinti. Mokykloje turėtų vykti diskusijos apie priklausomybę nuo socialinių tinklų. Švietimas šia tema mokiniams padėtų suvokti galimas grėsmes, didintų socialinį ir psichologinį paauglių atsparumą. Paauglių diskusijų grupės turėtų vykti padedant socialiniam darbuotojui, pedagogui ar psichologui. Jos skatintų paauglių savivoką. Diskusijų grupės turėtų diskutuoti apie galimas ir esamas socialinių tinklų grėsmes, dalytis savo ir kitų patirtimi. Grupės turėtų būti diferencijuojamos pagal lytį ir amžių, nes vaikinių ir merginų veikla socialiniuose tinkluose skirtinga, todėl ir patirtis nevienoda.

LITERATŪRA

Andrea Spraggins (2009). Problematic Use of Social Networking sites for College students: Prevalence, Predictors, and Association with Well-Being.

Barker, V. (2009). Older adolescent's motivation for social work site use: The influence of gender, group identity and collective self-esteem. *CyberPsychol.Behav.*, 209–213.

- BITKOM. (2011). *Bundesverband Informationswirtschaft. Telekommunikation und neue Medien e.V. Institut: forsa Gesellschaft für Sozialforschung und statistische Analysen gmbH Erhebungszeitraum.* [Žiūrėta 2012 05 03]. Prieiga per internetą: http://www.bitkom.org/files/documents/BITKOM_Publikation_Soziale_Netzwerke_zweite_Befragung.pdf
- Boyd, D. M.; Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*.
- Bulotaitė, L. (2009). *Priklausomybių anatomija*. Vilnius: Tyto alba.
- Davis R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior* 17, 187–195.
- Debinskas, A.; Subtavičius, E. (1989). *Paauglių alkoholizmas, toksikomanija ir narkomanija*. Vilnius: Žinija.
- Denisovas, V.; Maciulevičius, S.; Otas, A.; Šakys, V. ir kt. (2001). *Informacija ir komunikacija*. Vilnius.
- Young, K. S. (1998). *Caught in the Net: How to Recognize the sings of Internet addiction a Winning strategy for recovery*. New York: John / Wiley and Sons. Inc.
- Kardelis, K. (2005). *Mokslinių tyrimų metodologija ir metodai*. Šauliai: Lucilijus.
- La Barbera, D.; La Paglia, F.; Valsovoia (2009). *Social Network and Addiction*. Cyberpsychol. Beha.
- Laisvoji enciklopedija. Statistikos duomenys apie socialinius tinklus. [Žiūrėta 2012 05 13] Prieiga per internetą: http://en.wikipedia.org/wiki/List_of_social_networking_websites
- Livingstone, S. (2008). Teenager's use of social networking sites for intimacy, privacy and self-expression. *New Media & Society*. Iš Sage duomenų bazės. [Žiūrėta 2012 05 15].
- Paauglių naudojimosi socialiniu tinklu „Facebook“ statistika Lietuvoje. [Žiūrėta 2012 10 13] Prieiga per internetą: <http://www.socialbakers.com/facebook-statistics/lithuania>
- Rumpf, H. J.; Meyer C.; Kreuzer, A.; John, U. (2011). Prävalenz der Internetabhängigkeit (PINTA). Prieiga per internetą: http://drogenbeauftragte.de/fileadmin/dateiendba/DrogenundSucht/Computerspiele_Internetsucht/Downloads/PINTA-Kurzbericht-Endfassung_140711.pdf
- Socialinio tinklo „Facebook“ registruotų naudotojų skaičius. [Žiūrėta 2012 04 13] Prieiga per internetą: <http://www.checkfacebook.com/>
- Steinberg, Laurence D. (1989). *Adolescence*. New York.
- Tidikis, R. (2003). *Socialinių mokslų tyrimų metodologija*. Vilnius: Lietuvos teisės universitetas.
- Willard, N. (2007). Youth Risk Online Insight for Professionals Who Work With Youth. Presentation Notes. Center for Safe and Responsible Use of the Internet. [Žiūrėta 2012 04 13] Prieiga per internetą: <http://csriu.org/>
- Žukauskienė, R. (2002). *Raidos psichologija*. Vilnius.

TEENAGERS' ADDICTION TO SOCIAL NETWORKS ON THE INTERNET

Tomas Bacys

Summary

Social networks are rapidly progressing means of information circulation. It is noticeable that social networks are a centre of attraction for teenagers. The frequent and long login to social networks develops into addiction. The aim of this research has been to reveal how teenagers' behaviour is influenced by social networks. To achieve this aim, quantitative analysis and theoretical, empirical methods were applied. During the investigation, it has been revealed that teenagers' behaviour is influenced by social networks. Although the majority of teenagers claim that they are not addicted to social networks, however, addiction to social networks manifests itself psychologically, socially and, to a lesser extent, physiologically. Consequently, the teenagers' behaviour is dependent on social networks.

Key words: teenagers, addiction, social networks on the Internet.